

"Selbstmitgefühl bedeutet, sich selbst so zu behandeln, wie man einen guten Freund behandeln würde." (Kristin Neff)

Kloster Neuenwalde

Selbstmitgefühl

Mit sich selbst und anderen Freundschaft schließen

Mitgefühl beinhaltet die natürliche, in uns angelegte Fähigkeit, einander mit Einfühlungsvermögen und Verständnis zu begegnen. **Selbstmitgefühl** betont, dass ich diese Fähigkeit und Haltung auch mir selbst gegenüber einnehmen kann, immer dann, wenn es mir selbst nicht gut geht. Darin unterscheidet es sich grundlegend von Selbstwertgefühl. Für Kristin Neff, die das Konzept des Selbstmitgefühls („self-compassion“) zum Gegenstand psychologischer Forschung machte, gehören drei Komponenten unbedingt zusammen: Selbstfreundlichkeit, ein Bewusstsein für unsere Mitmenschlichkeit und Achtsamkeit.

Studien zeigen, dass Menschen mit einem ausgeprägten Selbstmitgefühl mit Belastungen leichter umgehen und zufriedenstellende Beziehungen sowie eine gesunde Lebensweise aufrechterhalten können, ohne selbstbezogen zu werden. (siehe: www.selfcompassion.org)

Dieses Seminar bietet Gelegenheit, sich mit dem Konzept des Selbstmitgefühls vertraut zu machen. Neben kurzen Impulsen zu psychologischen und neurobiologischen Hintergründen lernen die Teilnehmenden alte, traditionelle, achtsamkeitsbasierte Meditationen und ausgewählte Übungen moderner klinischer Trainingsprogramme (MSC, MBCL) kennen. Diese werden von reflexiven Phasen, Austausch in der Gruppe und gemeinsamer Zeit in Stille begleitet.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub in Niedersachsen und Bildungszeit in Bremen anerkannt.



Seminar 74/21/26

Do., 25.06.2026, 17.00 Uhr bis

So., 28.06.2026, 13.30 Uhr

Solidaritätspreis: 612,- € (EZ)

Kostendeckungsbeitrag: 510,- € (EZ)

Ermäßigter Preis: 408,- € (EZ)

Leitung: Kirsten Noltenius

Pädagogische Verantwortung: Frank Biehl

Kirsten Noltenius,

MBSR-Lehrerin, Diplom-Sozialarbeiterin

Ev. Bildungszentrum Bad Bederkesa

Alter Postweg 2, 27624 Geestland

Tel.: 04745-9495-0

info@ev-bildungszentrum.de

www.ev-bildungszentrum.de